

# Postres y Dulces



**Mousse** de piña con fresa



**Tarta** de frutos verdes al limón

**Sabrosos pasteles, tartas y más...**



**Trufas** de zarzamora



**Panquecitos** de uvas  
y vainilla





# Introducción



**Postres y Dulces** se renueva para ti. Por eso en esta edición hemos invitado un instituto gastronómico que ha seleccionado sus mejores postres para compartirlos contigo, con recetas fáciles y económicas para que las prepares.

Nuestros chefs han elegido una gran variedad de postres que te harán lucir en esas ocasiones especiales. Un ejemplo de estas delicias es un *Mousse de piña con fresa y coco*, un manjar para el paladar; el *Pastel de cumpleaños* ideal para las fechas inolvidables que no debes dejar pasar; y para no olvidarnos de nuestras tradiciones, unos deliciosos *Merengues de pulque*.

Grupo Fer's te presenta unas deliciosas *Trufas de zarzamora*, un bocadito de placer para compartir con las amigas; o el *Pastel de rompopo con chocolate*, al que nadie puede resistirse; acompáñalo con una rica taza de café.

Ahora, manos a la obra y disfruta de estos **Postres y Dulces**.





20 Polvorones con frambuesa

21 Manzanas acarameladas

22 Merengues de pulque

24 Semifrio de fresa

25 Flan de natilla

26 Pastel de rompopo con chocolate



27 Tarta de frutos verdes al limón

28 Panqué de frutas y almendra

30 Higos cubiertos

31 Trufas de zarzamora

32 El chef te dice cómo





# *Panquecitos de uvas*

y vainilla

Rinde: 8 piezas Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 1/2 hora + horneado





**Tip:** Puedes cambiar las uvas por arándanos o cerezas.



## Ingredientes:

- 3 huevos, separadas las claras de las yemas
  - 200 gr de mantequilla
  - 200 gr de azúcar
  - 1/2 taza de jugo de uva verde
  - 1 cucharadita de vainilla
  - 200 gr de harina
  - 1 cucharadita de polvo para hornear
  - Colorante rojo
  - Uvas verdes
  - Mantequilla para el molde
- 1 charola para panquecitos

## Manera de preparar:

1. Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa los moldes.
2. Bate las claras hasta formar picos firmes.
3. Bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una consistencia de pomada. Agrega las yemas una a una, vierte el jugo de uva y la vainilla.
4. Incorpora con movimientos envolventes la harina previamente cernida con el polvo para hornear y cuando la mezcla esté homogénea integra las claras. Reserva la mitad de preparación y pín-tala con el colorante vegetal.
5. Vierte en los moldes la mitad de la mezcla pintada, coloca las uvas y cubre con la mezcla sin colorante.
6. Hornea por 30 minutos o hasta que los panquecitos estén firmes y doraditos.



## Ingredientes:

- 300 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 5 huevos, separadas las claras de las yemas
- 2 cucharadas de vainilla
- 300 gr de harina
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1/2 taza de leche
- 4 cucharadas de cocoa
- Mantequilla y harina para el molde
- Frambuesas para decorar
- Azúcar glass al gusto
- 2 mangas pasteleras
- 1 molde de rosca de 22 cm



## Manera de preparar:

1. Engrasa y enharina el molde. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate la mantequilla y el azúcar a punto de pomada. Agrega las yemas y la vainilla, sigue batiendo hasta integrar. Añade la harina, el polvo para hornear y la leche.
3. Bate las claras a punto de turrón e incorpora a la mezcla anterior.
4. Divide la preparación en 2 partes. A la primera agrégale la cocoa. La segunda déjala blanca. Vierte cada mezcla a las mangas pasteleras y vacía dentro del molde en forma de líneas para lograr un marmoleado; continúa alternando hasta terminar.
5. Hornea por 30 minutos o hasta que esté firme. Desmolda y deja enfriar. Adorna con azúcar y frambuesas.

**Tip:** Para enriquecer su sabor agrega 1/2 taza de almendra molida y media taza de nuez molida cuando integres la harina

# Mármol

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos + horneado



# Pastel de cumpleaños

Rinde: 15 a 20 porciones Grado de dificultad: difícil

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos + refrigeración



## Ingredientes:

### Para el pan:

- 1/4 de taza de leche
  - 2 cucharadas de lavanda
  - 8 claras
  - 400 gr de azúcar
  - 400 gr de harina
  - 7 yemas
  - 1 cucharada de vainilla
  - 1/4 de taza de pulpa de fresa
  - Colorantes vegetales (opcional)
  - 225 gr de mantequilla
  - Fondant para decorar (ver pág. 32)
  - Fécula de maíz, la necesaria
  - 1/2 taza de ron blanco
- 2 moldes de 22 cm de diámetro

**Tip:** Para la capa de arriba puedes utilizar un molde 10 cm menor que el de la base.

## Manera de preparar:

1. Calienta la leche y al romper el hervor agrega la lavanda. Hierve por 2 minutos, apaga y deja reposar tapado por 10 minutos. Cuela y deja enfriar. Reserva.
2. Bate las claras hasta formar picos, integra el azúcar poco a poco de manera envolvente hasta formar picos muy firmes. Combina la harina, las yemas y la vainilla a la mezcla anterior de forma envolvente.
3. Divide la preparación en dos; a una parte añádele la infusión de lavanda y a la otra la pulpa de fresa. Si lo deseas, puedes colorear la mezcla para darle color al pastel.
4. Vierte a los moldes y hornea a 180 °C por 30 minutos o hasta que estén firmes. Deja enfriar; corta los dos panes por la mitad e intercala las capas untando un poco de mantequilla entre ellas. Cubre el pastel con la mantequilla restante y refrigera por lo menos 2 horas.
5. Extiende el fondant sobre una superficie espolvoreada con suficiente fécula de maíz, corta un círculo con un diámetro mayor al del pastel, de modo que puedas cubrir las paredes.
6. Forra el pastel, alisa la superficie, corta los detalles de fondant coloreado y pega con el licor.



# Gelatina de refresco de naranja y limón

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 25 minutos + refrigeración

## Manera de preparar:

1. Unta los moldes con aceite. Calienta los refrescos por separado, cuando suelten el hervor agrega a cada uno 3 cucharadas de grenetina con la mitad del azúcar mezcladas. Mueve hasta disolver y vierte a los moldes. Refrigerera hasta que cuajen.
2. Hierva 1 taza de agua, disuelve el polvo de gelatina de anís y agrega el agua restante.
3. Pica las gelatinas de refresco y colócalas dentro del molde rectangular. Agrega la gelatina de anís y refrigera.
4. Desmolda y decora al gusto.

**Tip:** Puedes sustituir los refrescos por jugos de frutas naturales.

## Ingredientes:

- ☀ 1 litro de refresco de naranja
- ☀ 1 litro de refresco de limón
- ☀ 6 cucharadas de grenetina
- ☀ 500 gr de azúcar
- ☀ 3 tazas de agua
- ☀ 1 sobre de polvo para preparar gelatina sabor anís
- ☀ Aceite para el molde
- ☀ 1 molde rectangular de 22 x 15 cm
- ☀ 2 moldes con capacidad para 1 litro



## Ingredientes:

- 1/2 litro de jugo de manzana
- 1/2 taza de miel maple
- 45 gr o 3 cucharadas de grenetina sin sabor
- 1/4 de taza de crema para batir o media crema
- Moldes de rosca individuales

**Tip:** Puedes cambiar la miel maple por miel de abeja o de maíz.

## Manera de preparar:

1. Calienta el jugo de manzana en una cacerola, vierte la miel maple y disuelve.
2. Agrega la grenetina y mueve hasta que no tenga grumos.
3. Retira del fuego, deja que se entibie e integra la crema.
4. Vierte a los moldes y refrigera hasta que cuaje. Decora al gusto.



# Gelatina de manzana y miel maple

Rinde: 4 a 6 porciones Grado de dificultad: fácil  
Tiempo de preparación: 20 minutos







# Mousse de piña

con fresa  
y coco

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 40 minutos + refrigeración

## Ingredientes:

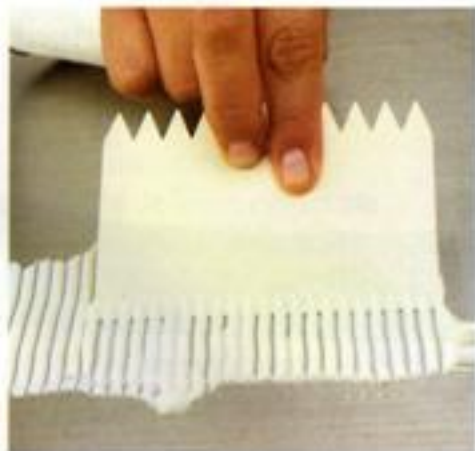
- 2 tazas de crema para batir
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de mermelada de piña
- 45 gr o 3 cucharadas de grenetina
- 1/2 taza de agua
- 1 caja de galletas tipo soletas
- 1 taza de fresas en rebanadas
- 1 taza de coco molido
- 100 gr de chocolate blanco
- 100 gr de chocolate semiamargo

- 1 fresa para decorar
- 1/4 de taza de coco rallado
- Aceite para el molde
- 1 aro o molde desmontable de 22 cm
- 1 mica transparente del largo del diámetro del aro y 8 cm de ancho
- 1 peine de plástico

**Tip:** Al momento de agregar la grenetina arma el pastel rápidamente para evitar que se cuaje antes de tiempo.

## Manera de preparar:

1. Bate la crema bien fría con el azúcar hasta que tenga consistencia firme. Agrega la mermelada en forma envolvente.
2. Hidrata la grenetina en el agua y diluye a baño María; incorpora a la preparación anterior y reserva.
3. Unta el aro con aceite, coloca en un plato, acomoda una capa de soletas en el fondo, después una capa de crema, fresas y coco molido. Coloca otra capa de soletas, termina con la crema y alisa; refrigera 2 horas. Desmolda el mousse y reserva.
4. Pon la mica en la mesa, unta el chocolate blanco con una raspa de peine plástico y deja semicuar. Repite el procedimiento con el chocolate semiamargo sobre el chocolate blanco, extiende y deja semicuar. Colócalo alrededor del mousse y deja enfriar.
5. Decora con fresa y coco.







### Ingredientes:

- 45 gr o 3 cucharadas de grenetina sin sabor
- 1/2 taza de agua caliente
- 3 tazas de crema para batir
- 2 tazas de azúcar glass
- 1 lata de coctel de frutas, escurrida

- 1 molde de rosca

### Manera de preparar:

1. Disuelve la grenetina en el agua caliente; reserva.
2. Bate la crema con el azúcar glass hasta que forme picos firmes.
3. Agrega la fruta integrando con movimientos envolventes, después incorpora la grenetina hidratada poco a poco, sin dejar de batir.
4. Vierte en el molde y refrigera hasta que cuaje.

**Tip:** Puedes cambiar el coctel por cualquier fruta en almíbar que desees.

## Rosca de frutas

Rinde: 8 a 10 porciones Grado de dificultad: fácil  
Tiempo de preparación: 20 minutos + refrigeración



# Flan napolitano

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 25 minutos + hornado



**Tip:** Puedes sustituir una taza de leche evaporada por una taza de jugo de naranja para obtener un flan de naranja.

## Ingredientes:

- 5 yemas
- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de leche
- 1 lata de leche evaporada
- 3 cucharadas de vainilla
- 40 gr o 4 cucharadas de grenetina
- 1 taza de miel maple
- Aceite para el molde

- 8 moldes para flan

## Manera de preparar:

1. Bate las yemas con 1/2 taza de azúcar hasta blanquear.
2. Calienta la leche, vierte la mezcla anterior y disuelve; cuando suelte el hervor agrega la leche evaporada y la vainilla; mezcla.
3. Combina en seco la grenetina y la 1/2 taza de azúcar restante, añade a la leche e integra.
4. Unta los moldes con aceite y vierte la preparación.
5. Refrigera 2 horas, desmolda, baña con la miel maple y adorna al gusto.



# Tarta de queso

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 20 minutos + horneado

## con nuez y manzana



### Ingredientes:

- ☀ Pan molido, el necesario
- ☀ 1 queso crema de 190 gr
- ☀ 3 huevos
- ☀ 2 cucharadas de vainilla
- ☀ 1 taza de crema
- ☀ 1/2 taza de miel maple
- ☀ 1 taza de nuez molida
- ☀ 7 manzanas pequeñas
- ☀ Mantequilla, la necesaria

### Para decorar:

- ☀ 1/2 taza de mermelada de chabacano
- ☀ Fruta al gusto

- ☀ 1 molde para tarta de 22 cm de diámetro

**Tip:** La temperatura de homeado es importante para que la tarta no se infle.

### Manera de preparar:

1. Engrasa y espolvorea el molde con pan molido.
2. Licua el queso, los huevos, la vainilla, la crema, la miel y la nuez.
3. Pela y descorazona las manzanas, coloca dentro del molde y vierte lo licuado.
4. Hornea en una charola con un poco de agua a 180 °C por 30 minutos o hasta que esté firme.
5. Desmolda y deja enfriar. Decora la superficie con la mermelada de chabacano y la fruta.



## Ingredientes:

- 500 gr de pasta de hojaldre
- 1 huevo para barnizar
- 2 tazas de queso cottage
- Pera en rebanadas
- Manzanas en rebanadas
- Kiwi en rebanadas
- Mandarina en gajos
- Frambuesas enteras
- Uvas enteras
- 1 taza de mermelada de chabacano
- Harina para extender
- 1 cortador para galletas de 12 cm de diámetro
- 1 cortador de 10 cm de diámetro
- 1 charola



## Manera de preparar:

1. Espolvorea harina sobre la mesa, extiende  $\frac{3}{4}$  partes de la pasta hasta lograr  $\frac{1}{2}$  centímetro de grosor, corta 6 círculos de 12 cm y colócalos en la charola.
2. Extiende el resto de la pasta hasta lograr  $\frac{1}{2}$  cm de grosor y corta 6 círculos de 12 cm, con el cortador de 10 cm; retira el centro.
3. Coloca estos aros sobre las bases barnizadas con huevo, barniza el contorno, pica el centro y después de 30 minutos hornea a  $200^{\circ}\text{C}$  por 30 minutos o hasta que se desarrollen y se sequen.
4. Deja enfriar y rellena con queso; decora con fruta. Barniza con mermelada de chabacano caliente.

**Tip:** Puedes rellenarlos con queso crema, crema pastelera o relleno salado como paté, atún, etc.

# Volován de fruta

## con queso cottage

Rinde: 6 porciones Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 35 minutos + horneado



# Nuestra cocina hoy

## Decoración

Si tu cocina es lo bastante amplia como para poder incluir un antecomedor o aunque sea una mesa pequeña, aquí te daremos algunos tips para que luzca mucho mejor y sobre todo que se adapte a tu espacio, además de que es una gran ventaja, evita desplazamientos y resulta sumamente práctico.

Para empezar, si tienes algún pilar o espacio chico libre puedes poner un cojín y utilizar una mesa pequeña, como se muestra en la foto.



Aunque tu cocina sea pequeña, no renuncies a tener un espacio para desayunar o saborear un plato sencillo. Una barra se puede empotrar a la pared y, como sólo necesita 40 cm de profundidad, apenas ocupa espacio. Complétala con un par de taburetes, que se pueden ocultar debajo cuando no los utilices.



Una mesa redonda no obstaculiza tanto el paso como un modelo rectangular. Además, si apuestas por un diseño que tenga una sola pata en el centro, no tendrás problemas a la hora de aumentar ocasionalmente el número de comensales, ya que podrás añadir más sillas alrededor de la mesa sin que las piernas de ningún invitado encuentren obstáculos.





Procura situar el comedor de diario junto a la ventana para aprovechar la luz natural al máximo.

Si no tienes mucho espacio, pega la mesa a la pared cuando no la necesites.



### Campana Mabe Grafito

- Sistema de extracción axial con aspa.
- Caja de extracción sellada.
- Purificadora.
- Filtro de carbón activado.
- Luz.



### Nuevos productos

#### Nuevos Kellogg's Minis

Kellogg's Minis es una nueva forma nutritiva y divertida de entretener el hambre. Son trocitos de cereal horneado en tres diferentes sabores:

- *Special K* Minis Sabor Fresa
- *Special K* Minis Sabor Vainilla
- *All-Bran* Minis sabor Canela

Son una forma de entretener el hambre de forma saludable; es una "botana" de cereal con un rico sabor a diferencia de otras "botanas" poco nutritivas que puedes comer a media tarde.

Los Minis, además de nutrirte, te aportan: *Special K*, bajo en calorías, con

sólo 90 calorías por porción (1 bolsita). *All-Bran*, alto contenido en fibra. Una bolsita te aporta el 13% de la ingesta diaria recomendada de fibra. A diferencia de una barra, viene en pequeños trocitos que puedes comer poco a poco, compartirlos, jugar y darte un *break*.

Además, están adicionados con 12 vitaminas y minerales.



### Oster presenta el FoodSaver

Revolucionará la conservación de alimentos en casa

El FoodSaver es un electrodoméstico que significará un parte aguas en la conservación de alimentos porque por su empaque al vacío, mantienen las propiedades de los alimentos durante un tiempo mayor al acostumbrado. El sistema consiste en una unidad con una poderosa bomba de extracción de aire que crea la misma calidad de vacío utilizada comercialmente para el empaque al vacío de alimentos.

Esta tecnología será de gran ayuda para las amas de casa que se preocupan por ahorrar y dar alimentos nutritivos a su familia, pues de acuerdo a una investigación realizada por Oster, mensualmente se tiene un desperdicio de entre \$1,000 y \$1,500 pesos en alimentos que se echan a perder, mismos que con el FoodSaver, podrán tener una vida más larga, conservando su sabor y cualidades nutritivas.



## Ingredientes:

### Para el relleno:

- ☼ 1 lata de piña en almíbar
- ☼ 1 taza de agua
- ☼ 5 cucharadas de fécula de maíz
- ☼ 1/2 taza de azúcar

### Pasta sableé:

- ☼ 125 gr de margarina
- ☼ 50 gr de azúcar
- ☼ 1 huevo
- ☼ 250 gr de harina
- ☼ 1 huevo para barnizar

- ☼ Harina para extender

- ☼ 1 molde de 20 cm de diámetro por 6 cm de altura

## Manera de preparar:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Licua la piña con su almíbar, el agua, la fécula y el azúcar. Vierte en una olla y cocina a fuego lento sin dejar de mover hasta que espese. Retira del fuego y deja enfriar.
3. Para la pasta sableé, bate la margarina y el azúcar hasta blanquear; agrega el huevo poco a poco e integra.
4. Añade la harina e incorpórala suavemente hasta obtener una pasta suave y refrigérala bien tapada por 15 minutos.
5. Espolvorea harina en la mesa y extiende la mitad de la pasta, ligeramente más grande que el molde, fórralo, vierte el relleno y barniza con huevo el contorno.
6. Extiende la otra mitad de la pasta, corta tiras de 1/2 cm de ancho, forma el enrejado de la superficie y barniza nuevamente con huevo.
7. Hornea por 40 minutos, deja enfriar y desmolda.



**Tip:** Puedes sustituir la piña en almíbar por 5 manzanas.

# Pay de piña

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 40 minutos + horneado



# Empanadas phyllo

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 1/2 hora + horneado

**Tip:** Puedes cambiar la pasta phyllo por hojaldre.



## Ingredientes:

- ✿ 180 gr de queso crema
- ✿ 1/2 taza de almendras molidas y tostadas
- ✿ 250 gr de pasta phyllo
- ✿ 90 gr de mantequilla
- ✿ 1 taza de crema de chocolate y avellanas
- ✿ Chocolate liquido para decorar

## Manera de preparar:

1. Para el relleno, mezcla el queso crema con las almendras; guarda un poco para decorar.
2. Corta tiras de 50 x 15 cm de ancho de pasta phyllo, barnízala con mantequilla y pega una capa sobre otra hasta tener 3.
3. Coloca un poco de queso y un poco de crema de avellana en la pasta y ve doblando de modo que se forme un triángulo cada vez. Cuando llegues al final barniza con mantequilla para sellar. Barniza las empanadas y espolvorea con las almendras restantes.
4. Hornea a 180 °C por 15 minutos o hasta que la pasta esté dorada. Deja enfriar y decora con al chocolate liquido.





## Ingredientes:

- 125 gr de mantequilla
- 50 gr de azúcar glass
- 3 yemas
- 2 cucharadas de vainilla
- 250 gr de harina
- 1 taza de mermelada de frambuesa
- 1 taza de azúcar
- Harina para extender
- Aceite para la charola
- 1 charola para pan

## Manera de preparar:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate la mantequilla y el azúcar glass a punto de pomada hasta blanquear, agrega las yemas y la vainilla. Integra la harina en forma envolvente hasta formar una pasta. Refrigera tapada por 25 minutos.
3. Extiende harina para formar bolitas, colócalas en la charola previamente engrasada, presiona el centro y vierte un poco de mermelada. Hornea por 25 minutos.
4. Revuelca en azúcar y deja enfriar.

**Tip:** No te excedas en la cantidad de mermelada y así evitarás que se escurra en el horno y se desperdicie.

# Polvarones

## con frambuesa

Rinde: 500 gr Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 20 minutos + horneado



## Ingredientes:

- 6 manzanas verdes
- 3 tazas de azúcar
- Colorante verde

- 6 palitos para brocheta

## Manera de preparar:

1. Ensarta las manzanas en los palitos para brocheta.
2. Calienta el azúcar hasta que todos los grumos se disuelvan, cuando comience a hervir agrega unas gotas de colorante y remueve con cuidado.
3. Retira la cacerola del fuego y sumérgela hasta la mitad en agua fría.
4. Deja que el caramelo se enfríe un poco y cubre las manzanas una por una con cuidado. Deja escurrir sobre una charola o papel encerado.

**Tip:** Puedes cubrirlas con chochitos o granillo.



# Manzanas acarameladas

Rinde: 6 piezas Grado de dificultad: media

Tiempo de preparación: 30 minutos



## Ingredientes:

- 6 manzanas verdes
- 3 tazas de azúcar
- Colorante verde

- 6 palitos para brocheta

## Manera de preparar:

1. Ensarta las manzanas en los palitos para brocheta.
2. Calienta el azúcar hasta que todos los grumos se disuelvan, cuando comience a hervir agrega unas gotas de colorante y remueve con cuidado.
3. Retira la cacerola del fuego y sumérgela hasta la mitad en agua fría.
4. Deja que el caramelo se enfríe un poco y cubre las manzanas una por una con cuidado. Deja escurrir sobre una charola o papel encerado.

**Tip:** Puedes cubrirlas con chochitos o granillo.



# Manzanas acarameladas

Rinde: 6 piezas Grado de dificultad: media

Tiempo de preparación: 30 minutos



# Merengues de pulque

Rinde: 25 piezas Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos + horneado

## Ingredientes:

- 3 claras
- 3 cucharadas de pulque
- 1 taza de azúcar
- Color vegetal rojo al gusto
- Chochitos de colores al gusto
- Aceite para la charola



2. Bate las claras junto con el pulque hasta lograr punto de nieve.
3. Añade el azúcar poco a poco y continúa batiendo a velocidad alta.



4. Agrega unas gotas de color sin dejar de batir, hasta que logre una consistencia muy firme.

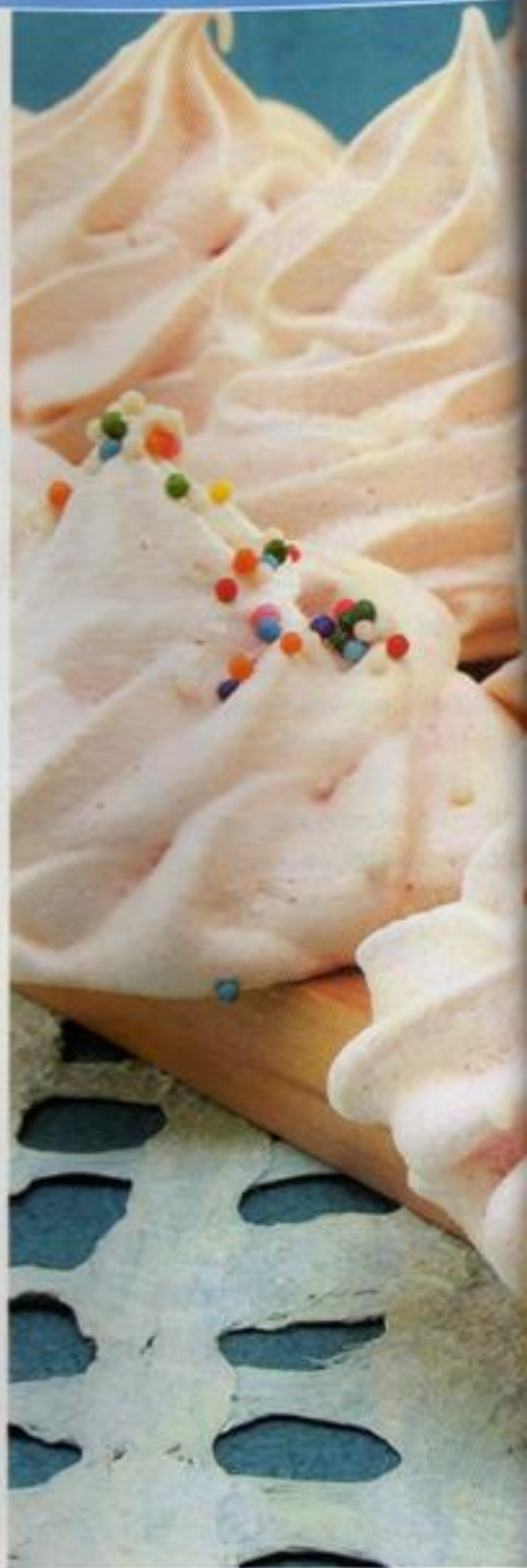
- 1 manga con duya rizada de 1 cm de diámetro
- 1 charola para hornear

## Manera de preparar:

1. Engrasa ligeramente una charola y precalienta el horno a 80 °C o temperatura tibia.

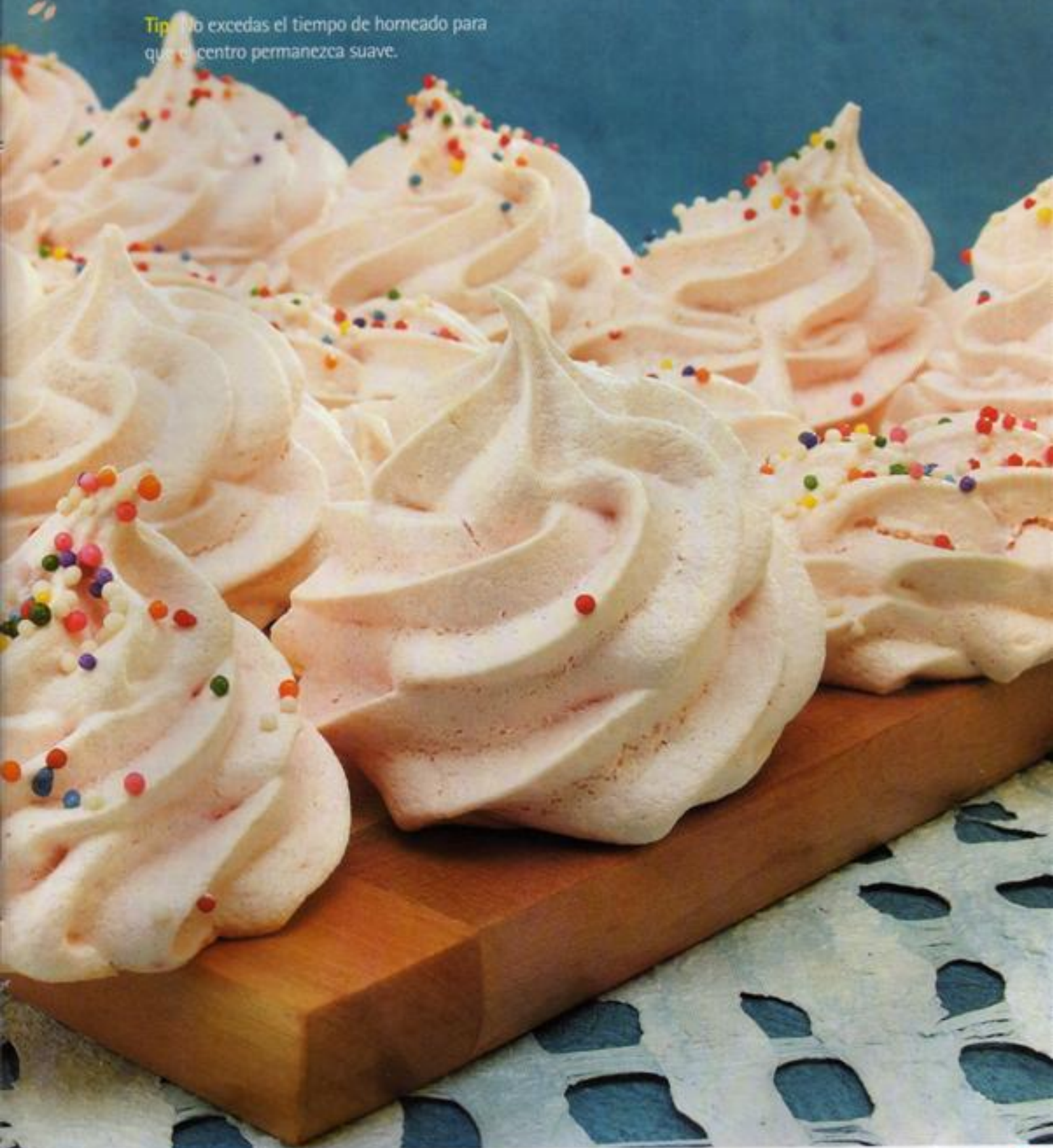


5. Vierte la mezcla en una manga con duya. Sobre la charola forma los merengues como rosquillas de gusanitos.
6. Espolvorea con chochitos y lleva al horno 25 minutos o hasta que se doren ligeramente por fuera.





**Tip:** No excedas el tiempo de horneado para que el centro permanezca suave.





# Semifrío de fresa

Rinde: 10 porciones Grado de dificultad: media

Tiempo de preparación: 30 minutos + hornado



## Ingredientes:

### Para la costra:

- 90 gr de mantequilla
- 120 gr de galleta molida tipo Marías
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de canela molida

### Para el relleno:

- 15 gr de grenetina
- 1/2 taza de agua
- 1 paquete de queso crema de 190 gr
- 3/4 de taza de crema
- 1 taza de azúcar
- 100 gr de fresas
- 100 ml de leche
- Crema al gusto
- Fresas para decorar
- Aceite para engrasar
- 1 aro de 20 cm

## Manera de preparar:

1. Para la costra, funde la mantequilla e integra la galleta molida, el azúcar y la canela. Unta el aro con aceite y forra la base con esta pasta.
2. Para el relleno, hidrata la grenetina en el agua. Licua los ingredientes restantes, excepto la crema y las fresas, e incorpora la grenetina hidratada disuelta a baño María.
3. Vacía al aro y refrigera por dos horas. Desmolda y decora con crema y fresas.

**Tip:** Puedes hacer este postre en aros individuales para tener más variedad.



**Tip:** Si no deseas preparar la natilla, la puedes comprar en el supermercado.



# Flan de natilla

Rinde: 10 porciones Grado de dificultad: media

Tiempo de preparación: 1 hora

## Ingredientes:

### Para la natilla:

- 1/2 litro de leche
- 1 raja de canela
- Ralladura de limón al gusto
- 2 yemas
- 75 gr de azúcar
- 10 gr de fécula de maíz
- 1/2 taza de agua

### Para el flan:

- 100 gr de azúcar
- 1 1/2 tazas de leche
- 190 gr de natilla
- 1 lata de leche condensada
- 4 huevos
- 1 molde de 25 cm de diámetro
- Papel aluminio

## Manera de preparar:

1. Para la natilla, calienta la leche con la raja de canela y la ralladura de limón. Mezcla las yemas con el azúcar y disuelve la fécula de maíz en el agua.
2. Cuando la leche rompa el hervor, agrega la mezcla de yemas y fécula, baja la lumbre y con un batidor de globo bate enérgicamente hasta que no haya grumos. Deja la preparación hasta que espese.
3. Para el flan, calienta el azúcar hasta obtener un caramelo dorado. Vierte en el molde hasta cubrir las paredes y el fondo.
4. Licua la leche, la natilla, la leche condensada y los huevos. Vacía en el molde y tápalo con papel aluminio oprimiendo las orillas.
5. Cuece en olla de presión durante 20 minutos a partir de que silbe o a baño María en el horno a 180 °C por 1 hora y 15 minutos.
6. Deja enfriar y desmolda.



www.grupofers.com.mx  
CONTAMOS CON  
TALLERES  
SEMANALES Y SABATINOS  
CURSOS ESPECIALES  
PARA CLIENTES  
FORÁNEOS

## OFRECEMOS CURSOS DE:

- BOCADILLOS
- CANAPÉS
- CORTE Y TALLE DE FRUTAS Y VERDURAS
- DECORACIÓN DE PASTELES
- FONDANT
- GALLETERÍA
- PASTELERÍA EN OCHO NIVELES
- PANADERÍA EN DOCE NIVELES
- CHOCOLATERÍA EN TRES NIVELES
- GELATINA EN DOS NIVELES
- COMIDA CHINA
- COMIDA JAPONESA
- PASTAS ITALIANAS
- ENSALADAS

## CURSOS NUEVOS

- Cocina Internacional, Mariscos, Cursos de tacos: canasta, al pastor y cecina.

Podemos ofrecerte capacitación en cualquiera de nuestros dos centros:

- Unión 318 Col. Tepeyac Insurgentes: 57-81-03-13
- Viveros de la Loma, Tlalnepantla: 26-28-21-50

Tienda: 57-81-67-80

- SOMOS FABRICANTES DE MOLDES DE PLÁSTICO
- DISEÑOS ESPECIALES
  - LOGOTIPOS

Moldes: 53-61-05-21





**Tip:** Si los deseas, puedes rellenar el pastel con fruta.





# Pastel de rompopo

Rinde: 10 porciones Grado de dificultad: media

Tiempo de preparación: 40 minutos + horneado

## con chocolate

### Ingredientes:

#### Para el pan:

- 5 huevos
- 125 gr de azúcar
- 5 ml de esencia de rompopo
- 150 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- Mantequilla y harina para el molde

#### Para el jarabe:

- 1/2 litro de agua
- 200 gr de azúcar
- 1/2 naranja
- 1/2 limón
- Rompopo al gusto

#### Para el relleno:

- 100 gr de chocolate blanco
- 500 ml de crema batida
- Colorante vegetal amarillo al gusto
- 50 ml de esencia de rompopo
- 100 gr de chocolate semiamargo
- 100 gr de chocolate de leche
- 1 molde de 20 cm de diámetro

### Manera de preparar:

1. Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa el molde y enharinalo.
2. Para el pan, bate los huevos con el azúcar y la esencia de rompopo hasta que esponjen y tengan una consistencia muy firme. Agrega la harina con el polvo para hornear en forma de lluvia y mezcla suavemente. Vacía en el molde y hornea por 30 minutos.
3. Para el jarabe, hierva todos los ingredientes por 10 minutos. Apaga y cuando este frío añade rompopo al gusto.
4. Para el relleno, funde el chocolate blanco, cuando esté a temperatura ambiente mézclalo en forma envolvente con 150 ml de crema batida.
5. Rebana el pastel por la mitad, baña ambas partes con el jarabe y rellena con la crema de chocolate. Al resto de la crema intégrale el color amarillo y la esencia de rompopo y cubre.
6. Decora con rombos de chocolate semiamargo y chocolate rallado.





# Panqué de frutas y almendra

Rinde: 8 porciones Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 20 minutos + horneado



## Ingredientes:

- 1/2 taza de almendra fileteada
- 250 gr de mantequilla
- 1/4 de taza Splenda
- 3 huevos, separadas las claras de las yemas
- 1 cucharada de vainilla
- 300 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- Harina y mantequilla para el molde

## Para la crema:

- 1 taza de crema para batir
- 2 cucharadas de Splenda
- 1 taza de amaranto
- 5 frambuesas
- 1 kiwi en rebanadas
- 1 carambolo en rebanadas
- 1 molde de 22 x 15 cm

## Manera de preparar:

1. Engrasa y enharina el molde. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Coloca la almendra al fondo del molde. Bate la mantequilla y Splenda hasta blanquear, agrega las yemas y la vainilla; integra.
3. Incorpora la harina y el polvo para hornear en forma envolvente. Bate las claras a punto de turrón y añade a la mezcla anterior.
4. Vierte al molde con almendras y hornea de 25 a 30 minutos o hasta que esté firme. Desmolda y deja enfriar.
5. Para la crema, bate la crema bien fría con Splenda hasta que quede firme.
6. Decora la superficie con crema, amaranto y frutas.



## Ingredientes:

### Para la costra:

- 120 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- 5 ml de vainilla
- 250 gr de harina
- Harina para extender

### Para el relleno:

- 225 gr de azúcar
- 5 huevos
- 50 ml de jugo de limón
- 50 gr de mantequilla
- Kiwis fileteados para decorar
- Fresas fileteadas para decorar
- Higos fileteados para decorar
- Uvas para decorar

- 1 molde para tarta de 25 cm de diámetro

## Manera de preparar:

1. Para la costra, crema la mantequilla con el azúcar, incorpora los huevos, uno por uno, y la vainilla hasta integrarlos. Añade la harina hasta obtener una pasta homogénea.
2. Cubre la pasta con plástico y deja reposar una hora para poder extenderla.
3. Para el relleno, coloca en un cazo el azúcar, los huevos, uno por uno, y el jugo de limón; integra con un batidor
4. Espolvorea con harina la mesa y extiende la masa ligeramente más grande que el molde. Forra el molde y rellena con la crema de limón. Hornea a 180 °C por 35 minutos. Saca del horno y deja enfriar totalmente y desmolda.
5. Decora con la crema batida y coloca las frutas fileteadas.

**Tip:** Puedes sustituir el jugo de limón por jugo de mandarina. También utiliza alguna fruta de color para darle vida a la tarta.

# Tarta de frutos verdes al limón

Rinde: 10 porciones Grado de dificultad: media

Tiempo de preparación: 1 hora





# Higos cubiertos

Rinde: 500 gr Grado de dificultad: media

Tiempo de preparación: 1 hora

## Ingredientes:

- 500 gr de higos
- 500 gr de azúcar refinada
- 500 ml de agua
- 1 frasco con tapa hermética

## Manera de preparar:

1. Lava los higos y corta un poco el rabito. Pincha cada higo con un alfiler para que no se amarguen.
2. Para el jarabe, vierte el azúcar con el agua en un cazo de cobre, incorpora hasta que esté a punto de hebra o hilo (almíbar ligero) y agrégale los higos.
3. Cuando dé el primer hervor, sácalos y colócalos en el frasco. Repite esta operación hasta que estén casi secos. Sirve.

**Tip:** Este dulce típico lo puedes acompañar con nieve.





## Ingredientes:

- ✿ 250 gr de chocolate semiamargo
- ✿ 3/4 de taza de crema
- ✿ 50 gr de mermelada de zarzamora
- ✿ 1 cucharada de licor
- ✿ 200 gr de chocolate blanco
- ✿ 100 gr de nuez

## Manera de preparar:

1. Funde el chocolate semiamargo e incorpora la crema. Agrega la mermelada y el licor, refrigera hasta que la mezcla esté firme.
2. Forma bolitas del tamaño de una uva y refrigéralas.
3. Funde el chocolate blanco. Pica la nuez e intégrala al chocolate.
4. Cubre las bolitas con la mezcla de chocolate blanco y nuez, escurre y colócalas sobre una charola. Refrigera hasta que cuajen.

**Tip:** Para darle variedad cubre las bolitas con azúcar glass, cocoa o chocolate rallado.



# Trufas de

# zarzamora

Rinde: 500 gr Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos + refrigeración



# El chef te dice cómo:

## Fondant para cubrir

Por Marisa Almorín

### Ingredientes:

#### Fondant

- 500 gr de azúcar glass
- 5 gr de goma de tragacanto
- 3/4 de taza de miel de maíz
- Colorantes vegetales al gusto

### Manera de preparar:

1. Haz una fuente con el azúcar glass y la goma de tragacanto mezclados.
2. Vierte la miel poco a poco e incorpora hasta que el fondant sea uniforme, terso y flexible.
3. Agrega colorante vegetal al gusto.
4. Déjalo reposar por 20 minutos en un lugar fresco.



Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4

## Postres y Dulces

Edición mensual  
Octubre, 2007

Editora: Zulia Durán Hernández  
Coeditora: Chef María del Refugio Delgado  
Fotografía: Alejandro Vera Acho e Isabel Martínez  
Chefs: Marisa Almorín  
Director de arte: Antón Barbosa Castañeda  
Diseño: Fernando Becerril Flores e Hilda Díaz Heras  
Corrección de estilo: A. Ruth Santos Hernández



**Presidente:**  
Carlos Flores Muñoz  
**Director general y Editor responsable:**  
Germán Flores Trujillo  
**Director administrativo:**  
Carlos Flores Suárez  
**Subdirectora editorial:**  
Edith Cabrera Feroso  
**Subdirector creativo:**  
Antonio Allaro Patiño  
**Gerente administrativo:**  
Emmanuel Sánchez Becerril  
**Gerente de producción:**  
Zaira Martínez Valadez  
**Gerente de mercadotecnia:**  
Yeshua Montaña Romero  
**Gerente de circulación:**  
Graciela Ramírez Fonseca  
**Gerente de relaciones públicas:**  
José Luis Flores Suárez  
**Oficinas:**  
Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400 Tel.: 85-89-95-70 al 76

**Fotomecánica:** Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V., Tel.: 55-47-12-83  
**Impresión:** Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio No. 424, Col. Portales, C.F. 03300, México, D.F. Tel.: 30-95-37-36 y 30-95-37-72

**No. de expediente de licitud de título y contenido:**  
1/432/95/111788  
**Certificado de licitud de título:** 8835  
**Certificado de licitud de contenido:** 6664  
**No. de reserva de derechos al uso exclusivo:**  
04-1995-00000002384-102

**Distribución D.F. y zona conurbada:** Unión de Expendedores y Vocadores de Periódicos de México, A.C.  
Guerrero No. 50, Col. Guerrero C.P. 06350 Tel.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01. Por medio del Despacho Everardo Flores Serrano, Serapio Rendón No. 87, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.F. 06470, México, D.F.  
**Distribución foránea:** CODIPRESA, Serapio Rendón No. 87, Planta Alta, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F.  
**Distribución locales asociados:** DMSA, Mariano Escobedo No. 218, Col. Anáhuac, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11380, México, D.F.  
**Distribución en Estados Unidos, Centro y Sudamérica:** Enlace Comercial Génesis, S.A. de C.V. Av. Ceylán No. 517, Col. Industrial Vallejo, C.P. 08300, México, D.F.

La revista **Postres y Dulces** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.

### Ventas de publicidad

Gustavo Contreras González  
Director comercial  
85-89-95-70 al 76 ext. 225  
Correo electrónico:  
publicidad@radareditores.com

### Ventas y atención a clientes

Rocío Espinos Hernández  
85-89-95-78 y 79  
Lada sin costo:  
01-800-8135005 y 01-800-8135008  
Correo electrónico:  
atencionclientes@radareditores.com